

## СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

УДК 159.94:315.35

### ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

*К. И. Бабицкий*

*курсант 1 курса факультета милиции*

*Могилевского института МВД*

*Научный руководитель: И. Л. Лукашкова,*

*доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин*

*Могилевского института МВД,*

*кандидат педагогических наук*

Жизнь человека в современном мире насыщена множеством дел, выполнение которых часто происходит в режиме дефицита времени. Предполагается, что такие условия организации жизнедеятельности должны способствовать формированию у человека умений рационально планировать и расходовать время, собственные ресурсы. Однако в ситуациях, когда человек в сжатые сроки вынужден решать множество разноплановых задач, у него нередко возникает желание временной отсрочки выполнения некоторых дел. Это состояние, переживаемое личностью, обозначается термином «прокрастинация». М. А. Киселева определяет прокрастинацию «как иррациональное, осознанное откладывание значимых дел на неопределенный период» [1, с. 68]. Интенсификация темпов развития современного общества и стремительный ритм жизни провоцируют увеличение численности людей, страдающих прокрастинацией, что активизирует интерес исследователей к данному феномену в последнее десятилетие.

В современных психологических исследованиях прокрастинация рассматривается как негативное явление, которое сопровождается негативными эмоциональными переживаниями (тревога, беспокойство, страх, стыд, чувство вины) и способствует развитию стресса. К отличительным чертам прокрастинации, по мнению Н. А. Чернышевой, относятся: осознанность (сознательное откладывание дел); иррациональность (человек откладывает задуманное, заранее понимая, что это приведет к негативным последствиям); переживание дискомфорта и негативных эмоциональных состояний [2]. Являясь сложным и многокомпонентным феноменом, прокрастинация может проявляться в любой

сфере жизнедеятельности субъекта: трудовой, социальной, бытовой, учебной и приводит к снижению результативности [3]. Кроме того, феномен прокрастинации в современном социуме противоречит таким требованиям, предъявляемым к личности, как ответственность, самостоятельность, продуктивность.

Таким образом, значимость проблемы подчеркивает необходимость проведения исследований, направленных на выявление причин возникновения прокрастинации, изучения ее структуры и взаимосвязи с личностными особенностями, определение эффективных способов преодоления.

---

1. Киселева М. А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». 2014. № 6. С. 68–73. [Вернуться к статье](#)

2. Чернышева Н. А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестн. Перм. гос. гум.-пед. ун-та. 2016. № 1. С. 17–26. [Вернуться к статье](#)

3. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–126. [Вернуться к статье](#)